

Die Bewegungslehre ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong wie auch das modernere Taiji bringen die Lebensenergie zum Fließen, harmonisieren Yin und Yang und beruhigen auch den Geist.

Jürg Lendenmann

# Qigong und Taiji

## Yin und Yang in Balance bringen

Kräutermedizin, Qigong (ausgesprochen: tschi-gung), Tuina (Massage), Ernährungslehre und Akupunktur sind die fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Meistens werden einzelne TCM-Verfahren miteinander kombiniert. «Im Westen ist vor allem die Akupunktur bekannt, kaum jedoch Qigong», sagt **Frau Dr. chin. Li Casutt** ([www.china99tcm.ch](http://www.china99tcm.ch)). «In China hingegen findet sich in fast jeder traditionellen chinesischen Klinik eine Abteilung, die sich auf die Behandlung mit Qigong spezialisiert hat.»

### Die vier Wege zur Gesundheit

Das älteste schriftliche Zeugnis von Qigong wird auf 316 v. Chr. datiert. Darin beschrieben sind Übungen zum Leiten und Dehnen – Daoyin. «Sie wurden angewandt, um die Gesundheit zu stärken und für ein langes Leben», sagt die TCM-Ärztin. «Qigong umfasste damals noch drei weitere Wege zur Gesundheit: Übungen für einen gesunden Geist und ein gesundes Wohlbefinden, Regeln für eine gesunde Ernährung sowie Anweisungen, wie Mann und Frau ein Leben in Harmonie führen können, auch was die Sexualität betrifft.»

### Dampf über der Reispflanze

«Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie Qi», erklärt Dr. Casutt. «Das chinesische Zeichen für Qi setzt sich zusam-



men aus den Zeichen für Dampf und Reispflanze. Gong hat die Bedeutung von Aktivität, Bewegung, Verbinden und Aktivieren. Das Zeichen symbolisiert auch, wie wichtig das Atmen für ein gesundes Gedeihen ist.»

«Qi fließt bei Gesunden in Harmonie durch die Yin- und die Yang-Organen», ergänzt **Dr. chin. Zheng Zang** ([www.qimednanlong.ch](http://www.qimednanlong.ch)), der auch medizinisches Qigong unterrichtet. «Qi ist Yang und der «Motor» für das Blut; das Blut ist Yin und nährt das Qi. Wenn sich das Qi staut, staut das Blut.» Qigong hilft, Qi-Blocka-



Das chinesische Zeichen für Qi

den zu lösen und die Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen. Eingesetzt werden vor allem Übungen, die im Sitzen und im Stehen ausgeführt werden.

### Qigong: Nicht nur für Ältere gut

Seit gut 30 Jahren ist Qigong in der ganzen Welt verbreitet. In China sieht man vor allem am frühen Morgen im Freien viele Leute, die Qigong üben. «Es sind vorwiegend ältere Menschen, die es üben. Doch können Menschen jeden Alters von den Übungen profitieren», ergänzt Dr. Li Casutt, die auch Taiji-Kurse für Kinder leitet.

Im Gegensatz zum chinesischen Schattenboxen (s. rechts) muss man sich beim Qigong mehr konzentrieren. «Damit ist gemeint, dass die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet wird», sagt die TCM-Ärztin. «Oft ist es etwas in der Natur – wie Wasser, die Sonne, der Mond, die Erde, ein Baum. Beim Üben gilt es, die verbindende Kraft der Natur wahrzunehmen, das Höchste, Letzte.» Vor

Selbstversuchen mit Qigong rät die Ärztin ab: «Denkt man zu viel, führt dies zu Leid. Daher brauchen Qigong-Übende eine professionelle Anleitung und Begleitung.»

### Von der alten Kampfkunst zur Bewegungstherapie

Jüngeren Datums als Qigong ist Taijiquan (thai-dschi-tschuän). «Taiji kann als das Grosse Eine oder die Gesetzmässigkeit des Universums übersetzt werden; quan bedeutet Faust», erklärt Li Casutt. Vor rund 300 Jahren entstand Taijiquan als innere Kampfkunst, bei der das Qi eine zentrale Bedeutung spielt. Heute gibt es verschiedene Taiji-Stile; am weitesten verbreitet ist der Yang-Stil mit seinen gleichmässig langsam fließenden Bewegungen. Weil die Bewegungen oft alleine ausgeübt werden, sieht es für Betrachter so aus, als kämpften die Übenden gegen Schattenboxen».

Geübt werden unterschiedlich lange Abfolgen von Bewegungsformen wie die 24er-, die 48er-, die 88er- und die 108er-Form. Bei Fortgeschrittenen kommen noch Partnerübungen und Waffenformen dazu. Heute wird Taijiquan vor allem für die Gesundheit ausgeübt. Daher spricht man meist nur noch von Taiji.

### Taiji ist Yin-Yang-Kultur

Normalerweise werden fast alle Taiji-Bewegungen in einer tiefen Stellung ausgeführt, was zu Gelenkproblemen führen kann. «Im Gesundheits-Taiji, das ich un-



terrichte, ist Sinken und Sich-Aufrichten – Yin und Yang – im Gleichgewicht, ebenso in Bewegungen nach vorne und hinten, nach rechts und links», sagt die Taiji-Lehrerin. Um das tiefe Verständnis der chinesischen Bewegungslehren zu erlangen, kommt man um das Verstehen der Essenz des daoistischen Denkens nicht herum. «In der Ruhe erkennen wir die Bewegung, in der Bewegung erkennen wir die Ruhe», zitiert Dr. Zhang den Weisen Laozi. «Im Gegensatz zum Qigong hat Taiji mehr Yang-Charakter, da man sich mehr bewegt: Es ist ein Fluss von Bewegungen, ohne dass man sich dabei etwas vorstellt. Bewegung ist Aktivität, ist Yang; die innere Haltung ist Ruhe, ist Stille, ist Yin. Für die Gesundheit wichtig ist die Balance zwischen diesen beiden Kräften. Wichtig ist auch: Man muss Ja sagen zu dem, was ist, sei es gut oder schlecht, die Wechselwirkungen zwi-

schen Yin und Yang erkennen ... und sie in den Alltag integrieren.»

### Vorbeugen und Heilen

Generell werden, so die beiden TCM-Ärzte, sowohl Qigong wie auch Taiji bei chronischen Erkrankungen verschrieben, weniger bei akuten. Qigong wird hauptsächlich zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt und muss von einem Lehrer angeleitet werden. Taiji wird vor allem vorbeugend praktiziert, wobei auch Kinder von den Übungen profitieren können.

Qigong wird hauptsächlich eingesetzt bei Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, schwachem Immunsystem, bei Krebspatienten, Verdauungsproblemen; Taiji bei neurologischen Erkrankungen, Schlaflosigkeit, Stress, Burn-out, Depressionen, hohem Blutdruck, hohen Blutfettwerten, Atembeschwerden, Asthma, Lungenkrankungen und Kreislaufstörungen.

### Den richtigen Lehrer finden

Wie finde ich eine gute Qigong-Lehrerin, einen guten Qigong-Lehrer? Françoise Wischropp-Zinsner, die nach ihrer schweren Depression und chronischen Erkrankung zum Gesundheits-Qigong von Dr. Zhang gefunden hat: «Ich rate, sich über Angebote in der näheren Umgebung zu informieren, schauen zu gehen, es auszuprobieren ... und dann intuitiv zu entscheiden.» ■

Wie bringen Sie sich in Balance?  
**Schreiben Sie uns:**  
juerg.lendenmann@sanatrend.ch